熊本市総合体育館・青年会館

トレーニング室

時　間	9時～21時（最終受付20時20分）
料　金	2時間　300円 回数券（11枚綴り3,000円）もあります 高校生以上のご利用となります
休館日	毎週月曜日（祝日の場合は次の平日）

夏の暑さがうそのように、朝夕に肌寒さを感じる季節になってきましたが、いかがお過ごしですか？

だんだんと寒くなってきて、身体を動かすのがおっくうになっていませんか？この季節、気を抜いていると…!?

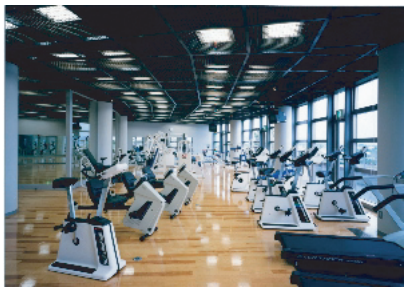
そうなる前に、日ごろから運動を習慣づけることが大切です。

総合体育館トレーニング室では、いろいろなマシーンをそろえ、皆様のお越しをお待ちしております。

みんなで楽しく汗をかきましょう!!

熊本市総合体育館　青年会館　トレーニング室担当
トレーニング指導士　崎村　公貴

おもなマシーン
エアロバイク
ステアマスター
トレッドミル
クロストレーナー
レッグカール
トータルヒップ
ロータリートーソ
ベルトバイブレーター
テーブルローラー　など



アクアドーム くまもと

トレーニング ルーム

時　間	10時～21時（最終受付20時20分）
料　金	2時間　400円 高校生以上のご利用となります
休館日	毎週水曜日（祝日の場合は次の平日）

※完全登録制となります。
　初回利用時に登録手続きが必要です（登録無料）。

アクアドームくまもとでは、タイムサービスプログラムにおきまして初心者から上級者まで楽しめるエアロビクスや、ヨガ 青竹ビクスなど注目プログラムを実施しています。

また、目的にあわせたトレーニングが可能な各種マシーン（有酸素系 筋力トレーニング系など約40種）もそろえ皆様のご利用をお待ちしております。

アクアドームくまもと　トレーニングルーム担当
トレーニング指導士　齊藤　京右

おもなマシーン
エアロバイク
エアサートラック
ステアクライマー
リカンベント
チェストプレス
レッグエクステンション
ロータリーヒップ
アブドミナルボード
フリーウエイト　など

トレーニングで流した汗をすっきり！

熊本市総合体育館・青年会館

スポーツサウナ

を利用してみませんか？

総合体育館のトレーニング室の隣に、スポーツサウナがあるのをごぞんじですか？

トレーニング室を利用しなくても、サウナだけ利用できます。

スポーツを楽しんだ後に、サウナでもう一汗かいてみませんか？

室内は、平均温度80度で、いつも清潔に保たれています。

サウナはちょっと…という方も、シャワーで汗を流しゆっくり浴槽につかってリラックスしませんか？

時　間	13時～21時（最終受付20時20分）
料　金	2時間　450円（ロッカー代込み） 回数券（11枚綴り4,500円）もあります 高校生以上のご利用となります
休館日	毎週月曜日（祝日の場合は次の平日）

※飲酒されている方は利用をご遠慮ください。
※浴室には、石けんのみ備えてあります。
　タオル、シャンプー等はご持参ください。